

УДК 796:37

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ БРОСКУ ПЕРЕДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ

Р. Д. Гончаров

курсант 2 курса

Могилевского института МВД (Беларусь),

25 взвод

Научный руководитель: Л. С. Неменков,

преподаватель кафедры прикладной физической

и тактико-специальной подготовки

Могилевского института МВД (Беларусь), доцент

В профессиональной подготовке курсантов учреждений высшего образования МВД большое значение имеет специальная физическая подготовка, в которой определенное место отводится различным видам спортивных единоборств. Одним из них является борьба самбо, технические элементы которой с успехом используются на занятиях по физической подготовке курсантов [1]. Так, актуальной задачей учебного процесса является освоение обучающимися броска передней подножкой.

Методика обучения данному техническому приему начинается с усвоения захвата, который заключается в следующем: из положения в стойке выполняется захват своей левой рукой правой руки атакуемого, а правой — одежды партнера у подмышки, затем осуществляется шаг правой ногой вперед, а левая нога располагается за правой [2; 3]. Далее выполняется поворот влево с постановкой правой ноги снаружи правой ноги партнера с переносом веса своего тела на левую ногу, согнутую в коленном суставе. Осуществляя наклон вперед, необходимо потянуть противника влево вниз и бросить через свою правую ногу на ковер. В момент выполнения броска правая нога выполняющего бросок должна полностью выпрямиться в коленном суставе. При выполнении данного приема правую ногу следует ставить плотно спереди правой ноги партнера так, чтобы его колено упиралось в подколенный сгиб выполняющего прием. При этом носок правой ноги должен быть направлен в ту же сторону, что и у противника. Для выполнения этого технического действия целесообразно создание определенных условий: противник должен быть выведен из равновесия движением руками вперед на себя, затем, поворачиваясь спиной к атакуемому, необходимо выполнить бросок [4].

Совершенствование броска «передняя подножка» происходит за счет усложнений: включения определенных видов сопротивлений (небольшого, большого и максимального), постоянной смены партнера и др.

Таким образом, учет представленных методических аспектов обучения броску «передняя подножка» позволит сформировать у курсантов навык выполнения технического приема как в простых специально созданных условиях, так и в сложных изменяющихся условиях, характерных для профессиональной деятельности.

1. Муслимов Р. А. Использование приемов борьбы самбо для обучения боевым приемам борьбы сотрудников органов внутренних дел // Концепт. 2016. № 15. С. 2466–2470. [Вернуться к статье](#)

2. Покатилов А. Е., Воронович Ю. В., Скачинский А. П. Биомеханический аспект подготовки курсантов в области профессионально-прикладной физической подготовки [Электронный ресурс] // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. / М-во внутр. дел Респ. Беларусь ; Могилев. ин-т М-ва внутр. дел Респ. Беларусь ; редкол.: В. В. Борисенко (отв. ред.) [и др.]. Могилев : Могилев. институт МВД, 2020. 1 электрон. опт. диск (CD-R). [Вернуться к статье](#)

3. Покатилов А. Е., Воронович Ю. В. Проблемы биомеханического анализа пространственного движения курсантов в области профессионально-прикладной физической подготовки [Электронный ресурс] // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. / М-во внутр. дел Респ. Беларусь ; Могилев. ин-т М-ва внутр. дел Респ. Беларусь ; редкол.: В. В. Борисенко (отв. ред.) [и др.]. Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2020. 1 электрон. опт. диск (CD-R). [Вернуться к статье](#)

4. Шулика Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства : учеб пособие. Ростов н/Д. : Феникс, 2004. 216 с. [Вернуться к статье](#)